



北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

体育与健康课改论

毛振明 王小美 著



北京体育大学出版社

北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

体育与健康课改论

毛振明 王小美 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康课改论/毛振明,王小美著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-5644-0122-1

I. 体… II. ①毛…②王… III. ①体育-教学研究-高等学校②健康教育-教学研究-高等学校 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024702 号

体育与健康课改论

毛振明 王小美 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 9.75

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1700 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序言：

要正确引导和指导体育与健康新课改

新一轮的体育课程和教学改革以 2000 年新的《体育与健康课程标准》开始实验为标志轰轰烈烈地开展起来。新的体育课改的确有许多理念，有许多新的说法，也引发一些新的思考，带动了一大批研究和探索，这个震动可以说是自建国以后比较大的一次，使人感到这次体育课程教学改革与自上世纪 80 年代改革开放以来的体育课程和教学改革形成了一个分水岭，进入了一个新的时期。此次课改对体育课程建设与发展，对体育课程理论和教学理论的建设与发展具有极其重大和深刻的意义。

但是，综观几年来的体育课程改革理论和实践，我们感到：这次的体育课改在某一段时间里越来越像是“对以往改革的改革”，这个改革某些趋势也是明显与 20 年来体育教学改革做“反方向运动”的。作为这次改革旗帜的《体育（与健康）课程标准》，很多时候是以“教学大纲”作为批判对象的，并作为“新旧”参照物的，是标榜与“教学大纲”分道扬镳的，也是经常以阐述“与体育教学大纲有什么什么不一样”而表明其创新性和独特性的。

无疑，新的体育课程与教学改革在理念上和理论上都是试图推陈出新的，都是瞄准“分水岭”和“划时代”的，这本无可厚非。但是无论是推陈出新，还是实现“分水岭”和“划时代”，都要以坚实的理论基础和严谨的科学探索精神为前提，而我们在当前的体育课程与教学改革实践中，却不时地有一些

不成熟的理论在混淆着体育新课改的精神，不时地有一些带有明显错误的理论和说法出现。如“要淡化运动技术教学”或“要淡化竞技性运动技能”的说法，“目标在任何层面都要统领教学内容”的说法，“学生是上帝、教师是导购员、捧场者”的说法，“学生跑得快、跳得高与健康没有关系”的说法，“运动技术教学不要层次性和系统性”的说法，林林总总，不一而足。

这些错误的理论和说法，其背后有着错误的思想根源和思维逻辑，简单归纳之，就有以下几点：

(1) 话必说极端的思维逻辑错误。例如“目标统领内容”是指导体育课程构建和选择体育教学内容的正确思想，但是一旦变成“目标在任何层面上都要统领内容”，就成为了谬误。于是就变成了每节课都预先没有了内容，只有空洞的目标，因而体育的教学计划没有了系统、乱了方寸，体育课也就被虚化了。还有，为了说明教师与学生亲密的关系很重要，居然有的专家宣传在体育课应该鼓励学生叫体育教师“妈妈”，以达到所谓“缩短教师与学生距离”的作用。还有“体育教师应以一名指导者、帮助者、关心者、服务者和参与者的身份来组织教学活动”，甚至鼓吹“学生是走进超市的顾客，是上帝，教学内容就是琳琅满目的商品，学生可以自由选择，而教师应该就是导购员”等等。这些极端的理论和极端的说法都会导致体育课程与教学改革变质，都会把体育教学理论和实践引入歧途，所谓“真理再向前走一步就是谬误”。

(2) 否定一切和推倒重来的思维逻辑错误。曾有个别新课标宣讲者动辄全面地否定过去和传统，有着泼水连孩子一起扔的架势，例如“在进行新课程改革的过程中，教师必须抛弃传统的体育教学理念，才能真正领悟到新课程标准的精神，按照课程标准的要求进行自我素质的提升”。还说几十年来，“兵操训练”“技术传习”“身体素质发展”“增强体质”“快乐体育”“全面发展”等各种教学思想都忽略了学生主体的需求。几十年来，“学校体育教学是严格地按教材来进行教学的，受教材的制约，而教材是由专家根据竞技运动的内容来决定选取的，不是根据学生主体的需求来选取的。”的说法就是例

证。这几种否定一切，藐视传统的说法使体育的新课改失去了传统根基，也使体育课程失去传承和历史。

(3) **强行比较的思维逻辑误区。**所谓强行比较就是把不可比、不该比的东西放在一起进行比较，以说明某个事情的重要性。例如“‘会学’比‘学会’更重要”，“改革牵涉到最重要的一点是技术与健康之争”，“与传统的体育教学相比，新课程更关注学生运动兴趣的养成”，还有用学生语气说出的“我爱我师，但我更爱真理”等等都是这种含混逻辑的表现。这样的强行比较会误导人们把本不是矛盾的事物错误地对立起来，会误导第一线教师去批判那些本是正确的思想和事物，会使体育教师们的思想产生混乱。

(4) **“非此即彼”的思维逻辑误区。**“非此即彼”是不承认两种事物可以结合，可以有中间地带，可以有双赢，可以有轻重缓急。“非此即彼”是一定要把两个事物相对立，使之“不共戴天”的思维逻辑。在某些新课标的宣讲之中，这种思想很常见。例如：“体育与健康新课程以促进学生健康成长为目标，而不是以竞技运动技术传授为宗旨”的说法；又例如：“由‘以教材为中心’向‘以健康为中心’的转变”，“由‘教师中心论’向‘学生主体论’的转变”，“由‘传习式’向‘学导式’的转变”的说法都是这种思想的体现。“非此即彼”的思想会使人们不能从对立统一的观点看待问题，会使第一线的体育教师无法辩证地去看我们面前的问题，而最终导致思想和实践的极端化。

(5) **乱贴标签、以偏盖全的思维逻辑错误。**在新课改的进程中，有一些学者为说明改革的重要性和独创性，说明自己理论的正确，于是就对一些对立面的事物随意贴上各种贬义的标签，这不仅有学风的问题，而且会把一些理论问题搞乱，会把不正确甚至是错误的结论强加给别人，影响问题的讨论与争鸣，影响学术的民主性。例如：有人说“绝对性评价是把冷冰冰的绝对分数衡量学生体育学习”，这里的冷冰冰就是标签。还有许多说法则是以偏盖全的，又如有人评论说“在传统的体育教学中，学生的学习活动和军人的执行命令并无二致之处，学生的学习活动始终是处于被动的状态”。可能在过去

的体育教学中，有比较生硬和命令型的教学，但那是全部吗？是传统吗？是不是在过去这种教学也是受到批评的呢？如此简单地就对以前所有的体育课定了性质是不是一叶障目呢？

(6) 因果错误的思维逻辑。在伴随新课改的理论中，还有许多的错误是来自归因的不正确和不恰当。例如：有人这样批评传授式教学方式，说“重运动技能的传授式教学方法助长了学生学习的依赖性，泯灭了学生的创造性，学生也不会有良好的情感体验”。这里的“重运动技能的传授式教学方法”是不是“泯灭学生的创造性”和“使学生不会有良好的情感体验”的真正罪魁祸首呢？又比如：“传统的体育课程受到陈旧教育观念的影响，过于偏重严格的教学组织形式，过于强调运动技术的系统传授，过于注重体育课的教材内容之间的逻辑性，忽视了学生的情感和需要，忽视了体育课程的主要目的是促进学生的身心健康发展，因此，较大程度上影响了学生参与体育活动的的时间”就更是因果混乱的解说。为什么“严格的教学组织形式”“强调运动技术的系统传授”“注重体育课的教材内容之间的逻辑性”就一定来自“陈旧的教育观念”；为什么“严格的教学组织形式”“强调运动技术的系统传授”和“注重体育课的教材内容之间的逻辑性”就必然会“忽视了学生的情感和需要”，就一定会“忽视促进学生的身心健康发展”，就非得“影响学生参与体育活动的的时间”呢？其中的因果逻辑又在哪里呢？这些盲目甚至是别有用心归因又怎能正确地指导体育课程理论的建设，又怎能给第一线体育教师们一个明确的道理呢？

自2000年开始的新一轮体育课程教学改革的目标是从理论到实践对体育课程和教学进行一次全面的革新，因此，正确指引新体育课程教学改革的方向与路线的指导思想的树立，无疑是使得此次改革取得成效的最关键因素。只有在正确指导思想下才能研究出和引进来正确的理论，才能正确地指导第一线的教改实践。

应该说，此次体育课程教学改革的领导者也非常重视改革指导思想的问题，所以在改革之初，体育课程教学改革的“新理念”是被宣传和解读的重

点。但是随着课程教学改革的深入，随着体育课程教学的深层问题和难题被触及，随着第一线的改革对“新理念”呼唤着更加明确和细致的解释，也随着广大体育教师对体育课程教学某些理论的不解，客观地要求着对新体育课程教学改革的理念的更加深入和更加具体的说明，就是在这种继续深入（而不再是泛泛地阐释理念）的说明之中，一些明显错误的说法和理论也随之出现了。这不但引起了体育课程与教学理论上的混乱，也产生了对体育教学实践的相当程度的误导，这些错误的理论和说法其实产生于一些思维逻辑的错误，有的还是一些很简单的逻辑错误。

本书就是针对这样一些错误来发表我们的观点，来进行理论的评述，并试图以正视听，以便我们的体育课程教学改革能在指导思想的层面上更加正确、辨证和逻辑起来，为促进我们的体育与健康课程教学理论与实践能够健康地发展，贡献我们作为理论工作者的义务和责任。我们认为，为了使体育课程与教学改革得以健康之发展，伴随体育新教改的理论不应该也不允许有错误。

当然，我们的水平也很有限，因此我们难免有错误。在此，敬请体育教学理论界同仁对本书理论中的疏漏、不足和错误也给予批评和指正。

北京师范大学体育与运动学院教授：毛振明

信阳师范学院体育学院教授：王小美

2007年6月18日

目 录

第一章 在新的体育课程与教学改革中,我们应如何看待和对待运动技能学习

——对“淡化运动技术教学”说法的质疑 (1)

- 一、“淡化运动技能教学”的说法是个不明确的表达 (1)
- 二、“淡化运动技能教学”的观点与新的课程改革潮流不相符合
..... (2)
- 三、其他领域的目标并不能依靠“淡化运动技能教学”来实现
..... (3)
- 四、“淡化运动技术教学”不符合体育教改的实际需要和方向
..... (4)
- 五、“淡化运动技能教学”不符合学生的体育学习需要 (4)
- 六、“淡化运动技能教学”会给体育课程教学带来负面影响 (5)
- 七、“淡化运动技能教学”会使体育教师失去“真本领” (6)

第二章 对“淡化竞技性运动技能”的质疑与解析 (8)

- 一、问题:从“淡化运动技能”和“淡化竞技性运动技能”的变化
..... (8)
- 二、质疑一:“竞技性运动技能”和“非竞技性运动技能”在大多数
情况下是无法区分的 (9)

三、质疑二：必要的“竞技性运动技能”也是不能淡化的 ……	(10)
四、质疑三：什么是“非竞技性运动技能” ……………	(12)
五、分析：“淡化竞技性运动技能”是一个没有表达清楚的虚假命题 ……………	(13)
六、另议：“淡化竞技性运动技能教学色彩”的说法是不准确的 ……………	(15)
七、结语：指导新体育课程与教学改革需要准确和明确的理论 ……………	(15)

第三章 论实施和贯彻《体育与健康课程标准》的关键

——论建立“地方体育课程指导方案”的必要性 … (17)

一、问题的提出 ……………	(17)
二、问题的深入：新课标给我们带来了什么 ……………	(18)
(一) 新课标给我们带来五个领域和近 300 个目标，也带来将目标与教学内容和教学方法相联系的课题 ……………	(18)
(二) 新课标给我们带来内容选择的权力，也带来谁是内容决定主体和如何决定内容的新课题 ……………	(18)
(三) 新课标给我们带来新的体育教学指导方法的理念，也带来教学指导方法的不确定性 ……………	(18)
(四) 新课标给我们带来了新的评价思想和评价方向，也带来了评价工作的难度 ……………	(19)
三、问题的症结分析：国家课程改革之后的地方课程管理的空虚 ……………	(19)

(一) 把国家—地方—学校三级课程联结起来才能实现国家 体育课程的意图	(20)
(二) 从中国的现状看：将体育教学内容的选择权直接委托 给学校是不可行的	(20)
(三) 编订类似《体育教学改革指导纲要》的文件对各地有 步骤、有重点地推进教改有利	(20)
(四) 需要对体育教学评价的方法进行明确指导	(21)
四、问题的解决：建立一个《地方体育教学指导大纲》	(21)
(一) 《地方体育教学指导大纲》的基本性质和特点	(21)
(二) 《地方体育教学指导大纲》中的内容	(22)

第四章 “地方体育课程指导方案”的范例 (25)

一、“对本地区体育教学现状和推行新课标形势分析”的范例	(25)
二、“对本地区体育教学现状和推行新课标形势分析”的范例	(27)
(一) 新课标的目标与体育教学内容选编的关系	(27)
(二) 选择体育教学内容的原则	(28)
(三) 体育教学内容的层次划分	(29)
(四) 对各体育教学内容的时数、安排方式和举例	(31)
三、“对体育教学的若干要求”的范例	(32)
(一) 针对新课标的目标和不同的教材层次明确教学目标和重点， 进行有效的体育教学，不断提高体育教学质量	(32)

(二) 针对新课标的目标和不同的教材层次, 选用和开发多种教学模式和教学方法, 进行有效的教学, 不断提高体育教学质量	(33)
(三) 针对新课标的目标和不同的教材层次开发教学评价的方法, 搞好激励性和过程性的评价, 促进体育教学质量的提高	(34)
(四) 要大力开发课程资源, 优化教学条件和教学环境, 搞好体育教学	(34)
(五) 要建立大课程观, 推进课内外体育教育的各个环节, 全面推进体育教育	(34)
四、“对本地区具体体育教学内容的建议(纲要本文)”的范例	(34)
(一) 小学部分(水平一、二、三)	(35)
(二) 初中部分(水平四)	(37)
(三) 高中部分(水平五)	(38)

第五章 论“教师的主导性”与“学生的主体性”的关系

.....	(40)
一、关于“教师的主导性”和“学生的主体性”的困惑	(40)
二、何谓“教师的主导性”和“学生的主体性”	(42)
三、“教师的主导性”和“学生的主体性”是相辅相成的关系	(43)
四、在体育教学中要通过强化“教师的主导性”来充分调动“学生的主体性”	(44)

第六章 论运动技能教学和体育运动乐趣的关系 (46)

- 一、运动技能教学和让学生体验运动乐趣可以兼得吗 (46)
- 二、掌握好运动技能与体验运动乐趣在目标层面上是一致的
..... (47)
- 三、掌握运动技能和体验运动乐趣在内容层面上有时统一, 有时
不统一 (48)
- 四、在教学方法层面上要对不同类型的内容进行不同的教学
..... (49)
- 五、教师要承担把运动技能教学和体验运动乐趣结合起来的任务
..... (50)

第七章 论“让学生体验运动乐趣”与“对学生严格要求” 的关系 (53)

第八章 论体育教学目标与体育教学内容的关系

——兼析“目标引领教材内容”与“课程内容
开发”的问题 (57)

- 一、问题的提出 (57)
- 二、体育学科的特性形成了体育教学目标与内容的特殊关系
..... (58)
- 三、应该强调体育课程教学目标对教学内容的正确引领 (59)
 - (一) 体育课程目标决定教学内容的选编 (59)

(二) 体育课程目标决定教学内容的分量, 教学目标是个可量化的定标	(60)
(三) 体育课程目标决定教学内容的加工	(60)
四、“目标在任何一个阶段始终引领教材内容”的说法是不正确的	(61)
五、要理性和科学地“开发体育课程内容资源”	(65)
六、结 语	(66)

第九章 论“学会”与“会学”的关系

一、问 题	(67)
二、“学会”与“会学”之间的联系与区别	(68)
(一) “学会”与“会学”之间的区别	(68)
(二) “学会”与“会学”之间的内在联系	(69)
三、“会学比学会更重要”的说法不科学	(69)
(一) “会学”和“学会”都是为终身体育服务的教学目标	(70)
(二) “学会”是基础, “会学”是基础积累后的成果	(70)
(三) “会学比学会更重要”的说法隐含着轻视运动技术学习的意思	(70)
四、体育教学所要追求的是, “既要学得会、学得好, 又要会学”	(71)
五、强化运动技能教学, 通过“学会”来达到“会学”	(72)
(一) 过去并不是因为学生学会的技术多了耽误了“会学”	(72)

- (二) 当前要强化运动技能教学, 通过学生更好地学会运动技术
来提高学习运动技术的能力 (72)
- 六、不断探究帮助学生“会学”的方法与途径 (73)

第十章 论体育课与促进学生健康的关系 (74)

- 一、从《体育》到《体育与健康》 (74)
- 二、“体育与健康”的含义应是“体育为健康” (75)
- 三、“体育”与“健康”不能是两张皮 (76)
- 四、为实现“现在的健康促进”在体育课要完成的任务 (78)
 - (一) 队列训练和体态的培养 (78)
 - (二) 体育课的时空效果 (78)
 - (三) 利用阳光、空气和冷热等户外的刺激效应 (79)
 - (四) 充分利用运动技能的学习和练习发展学生体能 (79)
 - (五) 要利用体育课中的集体因素、情意因素促进学生的心理
健康 (79)

第十一章 论“传统体育教学方法”与“现代体育教学方法” 的关系 (80)

- 一、新一轮体育教学方法改革的兴起与困惑 (80)
- 二、何谓“现代体育教学方法”和“传统体育教学方法” (81)
- 三、什么是基本的体育教学方法 (82)
- 四、应当怎样对待“现代体育教学方法” (84)
 - (一) 要明确目的 (84)
 - (二) 要明确教学对象 (84)

(三) 要明确所适用的教材	(84)
(四) 要明确运用时的限制	(85)

第十二章 论“现代评价方法”与“传统评价方法”的关系

.....	(87)
一、什么是“现代评价方法”和“传统评价方法”	(87)
二、“教学评价”的结构和意义	(88)
(一) 教师对学习过程的评价	(89)
(二) 学生对学习过程的评价	(89)
(三) 学生对教学过程的评价	(90)
(四) 教师对教学过程的评价	(90)
(五) 其他评价	(90)
三、各种“教学评价”的地位和运用频率	(90)
四、各种“教学评价”的具体方法	(93)
五、结束语	(95)

第十三章 刍议体育学习方法

.....	(96)
一、问题的提出	(96)
二、对学习方法概念和含义的分析	(96)
(一) 学法和自学法的区别	(96)
(二) “学习的方法”的含义分析	(97)
(三) 对学法的理解：学法 = 个人的学习方略	(98)
三、体育学习方法的基本特征分析	(99)
(一) 学法是因人而异的	(99)

(二) 学法是比较隐性的	(99)
(三) 学法是很多样的	(99)
(四) 学法与个人的性格和经验特点有密切的关系	(99)
四、学生在运动技能掌握过程中的学法内容与分析	(100)
(一) 学生在运动技能掌握过程的阶段与学法	(100)
(二) 学生在运动技能掌握过程中的体育学法	(101)

第十四章 论“体育教学”与“促进学生心理健康”的关系

.....	(109)
一、问 题	(109)
二、体育教学与促进学生心理健康相结合的理论问题	(109)
三、体育教学与促进学生心理健康相结合的实践问题	(112)
(一) 心理健康促进和体育教学内容连接的问题	(112)
(二) 促进心理健康与体育教学情景的连接问题	(112)
(三) 促进心理健康与体育教学方法的连接问题	(113)
四、试论体育教学与促进学生心理健康的异同与关系	(113)
(一) 体育教学是促进心理健康的载体	(113)
(二) 体育教学如同“固体”，心理健康如同“液体”	(113)
(三) 体育教学是“快活儿”，促进心理健康是“慢活儿”	(114)
(四) 体育教学主要是一个“从不会到会”的过程，心理健康 主要是一个状态改善的过程	(114)
五、试论体育教学与促进学生心理健康之间的连点	(114)
(一) 体育的“热血运动”所带来的陶冶	(115)